

დროულად მიმართეთ ექიმს. დროული დახმარება ხელს უშლის გრძელვადიანი გართულებების განვითარებას.

2. მედიკამენტების რეგულირება

მკურნალობის შეფასება: თუ თქვენ იღებთ ანტი-შფოთვის მედიკამენტებს, მნიშვნელოვანია რეგულარული ვიზიტები ექიმთან, რათა განიხილოთ მათი ეფექტურობა და საჭიროების შემთხვევაში, განაახლოთ მკურნალობის გეგმა.

დასკვნა

შფოთვა არის მართვადი მდგომარეობა, რომელიც მოითხოვს გონებრივ სიფხიზლეს, რელაქსაციის ტექნიკებსა და თერაპიას. მედიკამენტები, თერაპია და სოციალური ჩართულობა ეხმარება შფოთვის შემცირებას და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას. თუ გრძნობთ, რომ შფოთვა ხელს უშლის თქვენს ყოველდღიურობას, ნუ დააყოვნებთ ექიმთან კონსულტაციას.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "დეპრესია ხანდაზმულ ასაკში: ნიშნების ამოცნობა(ფსიქიკური ჯანმრთელობა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-050)



+995 598 43 50 34

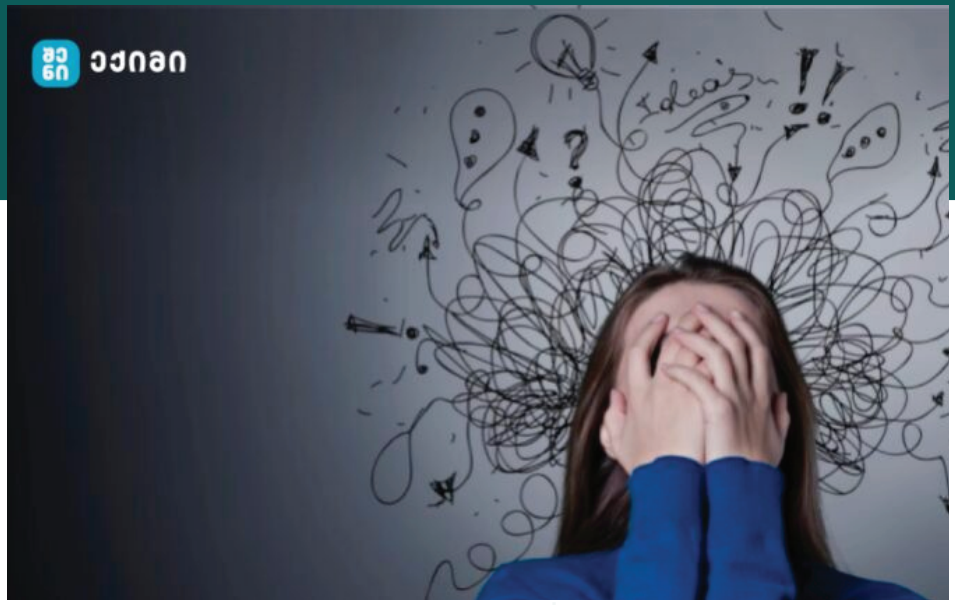
Info@accreditation.ge

www.sheniekimi.ge



შფოთვის მართვა: რჩევები სტრესის შესამცირებლად (ფსიქიკური ჯანმრთელობა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



შფოთვის მართვა: რჩევები სტრესის შესამცირებლად – საინფორმაციო ბუკლეტი (ფსიქიკური ჯანმრთელობა)

შფოთვა ხანდაზმულ თუ ნებისმიერი ასაკის ადამიანისთვის შეიძლება მნიშვნელოვანი გამოწვევა იყოს, რაც გავლენას ახდენს როგორც გონებრივ, ასევე ფიზიკურ მდგომარეობაზე. შფოთვის სიმპტომები მოიცავს ნერვიულობას, შიშს, გულ-სისხლძარღვთა პრობლემებს, უძილობას და სხვა ფიზიკურ გამოვლინებებს, რომლებიც სერიოზულ ზიანს აყენებს ცხოვრების ხარისხს. ეს ბუკლეტი აღწერს შფოთვის მართვის ეფექტურ მეთოდებს და რჩევებს, რაც დაგეხმარებათ სტრესის შემცირებაში.

შფოთვის ძირითადი სიმპტომები და ნიშნები

1. გონებრივი სიმპტომები

შფოთვა და ნერვიულობა – შფოთვა ხშირად იწვევს მუდმივ ფიქრს ან შიშებს, რაც ხელს უშლის ადამიანს, შეინარჩუნოს ყურადღება და სიმშვიდე. ეს შეიძლება იყოს გრძელვადიანი განცდა, რომელიც აისახება ყოველდღიურ საქმიანობაზე.

2. ფიზიკური სიმპტომები

გულისცემის აჩქარება და უძილობა – შფოთვის დროს ადამიანი შეიძლება გრძნობდეს გულისცემის აჩქარებას, სუნთქვის გაძნელებას ან ძილის დარღვევას. ასევე ხშირია უძილობა და დაძაბულობა.

შფოთვის მართვის სტრატეგიები

1. ცნობიერების გაუმჯობესება და ყურადღების კონცენტრაცია

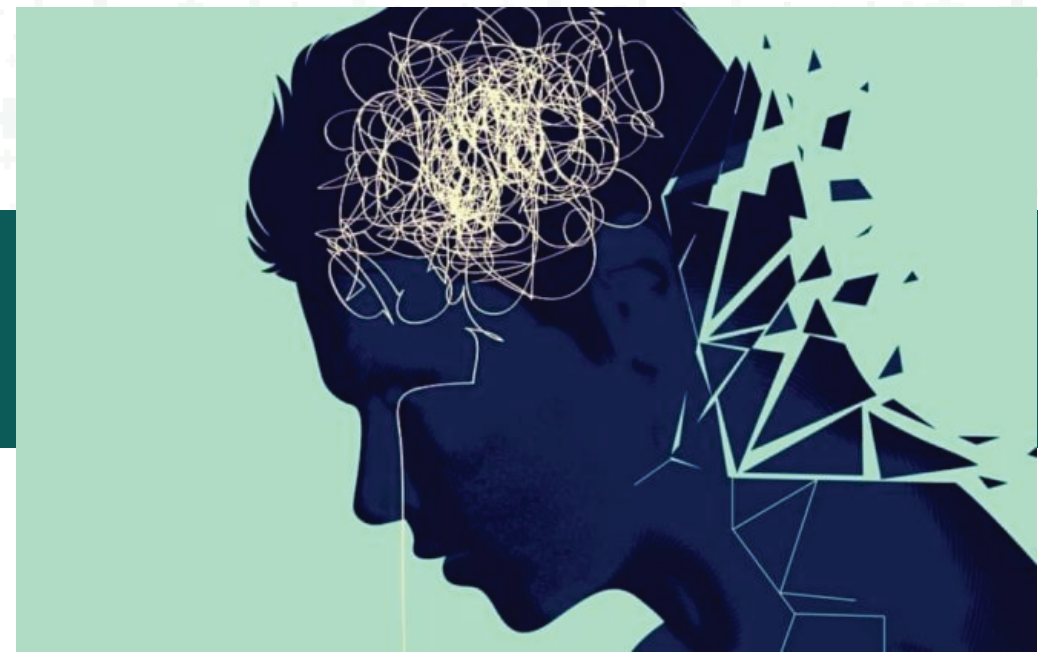
გონებრივი სიფხიზლე (მაინდფულნესი) – გონებრივი სიფხიზლე (მაინდფულნესი) არის ეფექტური ტექნიკა, რომელიც ადამიანს ეხმარება ყურადღება გაამახვილოს აწმყოზე და შეამციროს შფოთვა. დღიურის წერა, მედიტაცია და სუნთქვითი ვარჯიშები ხელს უწყობენ სიფხიზლესა და სიმშვიდეს.

2. რელაქსაციის ვარჯიშები

სუნთქვითი და რელაქსაციის ტექნიკები – ღრმა სუნთქვის ვარჯიშები, კუნთების დაჭიმვა და დასვენების მეთოდები, როგორცაა იოგა ან მედიტაცია, ეხმარება სხეულის დამშვიდებას და სტრესის შემცირებას.

3. კოგნიტურ-ბიჰევიორული თერაპია (CBT)

თერაპია და კონსულტაციები – კოგნიტური-ბიჰევიორული თერაპია (CBT) ხშირად გამოიყენება შფოთვის მართვაში, რადგან ეს მეთოდი ადამიანს ეხმარება შეცვალოს ნეგატიური ფიქრები და გააკონტროლოს შფოთვითი განცდები.



მედიკამენტები და სხვა მკურნალობის მეთოდები

1. ანტიშფოთვითი მედიკამენტები

მედიკამენტები: თუ შფოთვა ძალიან ძლიერი და რთულად სამართავია, ექიმმა შეიძლება ანტიშფოთვითი მედიკამენტები დაგინიშნოს. ეს პრეპარატები ეხმარება სიმპტომების შემცირებას და გონებრივი სიმშვიდის აღდგენას.

2. ქცევითი თერაპია და მხარდაჭერა

გრძელვადიანი დახმარება – შფოთვის მართვა ხშირად მოითხოვს გრძელვადიან თერაპიას ან კონსულტაციებს. ამ პროცესში სოციალური მხარდაჭერა და ქცევითი მეთოდები პაციენტს ეხმარება ყოველდღიურ სტრესთან გამკლავებაში.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

1. ხანგრძლივი შფოთვა

ექიმთან კონსულტაცია – თუ გრძნობთ მუდმივ შფოთვას ან შიშს, რომელიც გავლენას ახდენს თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე,